

Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah dan Air Rebusan Asam Jawa terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorhea pada Remaja Putri

Lusiana Sagarawati¹, Maryam Syarah², Madinah Munawaroh Munawaroh³,
Elisa Nurpadilah⁴, Sunarti⁵, Wiwit Lestari⁶, Fuji Fauziah⁷

¹⁻⁷ Universitas Indonesia Maju

Email Korespondensi: lusianasgw23@gmail.com¹

Article History:

Received Nov 17th, 2025

Accepted Dec 2nd, 2025

Published Mar 20th, 2026

Abstrak

Dismenore primer adalah nyeri haid yang umum dialami oleh remaja putri yang disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup secara keseluruhan. Pendekatan non-farmakologis sering digunakan untuk mengelola kondisi ini, termasuk obat herbal seperti jahe merah dan asam jawa, yang mengandung senyawa anti-inflamasi dan analgesik. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan efektivitas rebusan jahe merah dan rebusan asam jawa dalam mengurangi tingkat nyeri haid (dismenore) di kalangan remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus yang dilakukan di Puskesmas Pandeglang pada bulan Agustus 2025, melibatkan empat remaja putri berusia 15 tahun yang mengalami dismenore primer dengan skor nyeri 5. Responden 1 dan 2 diberi rebusan jahe merah (30 g jahe merah direbus dalam 250 ml air hingga tersisa 200 ml), sementara responden 3 dan 4 diberi rebusan asam jawa (75 g asam jawa direbus dalam 300 ml air hingga tersisa 200 ml). Keduanya dikonsumsi sekali sehari selama tiga hari pada awal menstruasi. Tingkat nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) pada hari pertama, kedua, dan ketiga menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua intervensi efektif menurunkan tingkat nyeri dari skor NRS 5 menjadi 0 (tanpa nyeri) pada hari ketiga, tetapi penurunan terjadi lebih cepat pada kelompok yang diberi rebusan jahe merah, yang mencapai skor NRS 2 pada hari kedua, dibandingkan dengan kelompok rebusan asam jawa, yang tetap pada skor 3. Kesimpulannya, rebusan jahe merah dan asam jawa efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore primer, tetapi rebusan jahe merah lebih efektif dalam mempercepat penurunan nyeri haid.

Kata Kunci: Jahe Merah, Asam Jawa, Dismenore Primer, Remaja Putri

Abstract

Primary dysmenorrhea is a common menstrual pain experienced by adolescent girls caused by increased prostaglandin levels that lead to excessive uterine contractions, which can interfere with daily activities and overall quality of life. Non-pharmacological approaches are often used to manage this condition, including herbal remedies such as red ginger and tamarind, which contain anti-inflammatory and analgesic compounds. This study aimed to determine the effectiveness of red ginger decoction and tamarind decoction in reducing the level of menstrual pain (dysmenorrhea) among adolescent girls. This research employed a qualitative method with a case study design conducted at Pandeglang Public Health Center in August 2025, involving four adolescent girls aged 15 years who experienced primary dysmenorrhea with a pain score of 5. Respondents 1 and 2 were given red ginger decoction (30 g of red ginger boiled in 250 ml of water until 200 ml remained), while respondents 3 and 4 were given tamarind decoction (75 g of tamarind boiled in 300 ml of water until 200 ml remained). Both were consumed once daily for three days at the beginning of menstruation. The pain level was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) on the first, second, and third days of menstruation. The results showed that both interventions effectively reduced the pain level from an NRS score of 5 to 0 (no pain) on

the third day, but the reduction occurred faster in the group given red ginger decoction, which reached an NRS score of 2 on the second day, compared to the tamarind decoction group, which remained at a score of 3. In conclusion, both red ginger and tamarind decoctions are effective in reducing primary dysmenorrhea pain levels, but red ginger decoction is more effective in accelerating the reduction of menstrual pain.

Keyword : Red Ginger, Tamarind, Primary Dysmenorrhea, Adolescent Girls

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses siklus alami pada perempuan yang dipengaruhi oleh pengaturan hormon, sehingga menyebabkan peluruhan lapisan dinding rahim (uterus). Dismenore atau nyeri haid merupakan kondisi medis yang terjadi selama masa menstruasi dan dapat menghambat aktivitas sehari-hari serta memerlukan penanganan medis. Kondisi ini ditandai dengan rasa nyeri atau kram yang terpusat di bagian perut bawah atau area panggul (Apyanti et al., 2025).

Menurut *World Health Organization* (WHO), angka kejadian dismenore cukup tinggi secara global. Insidensi dismenore pada wanita muda berkisar antara 16,8% hingga 81%. Di negara-negara Eropa, prevalensinya bervariasi antara 45% hingga 97%, dengan tingkat terendah ditemukan di Bulgaria sebesar 8,8% dan tertinggi di Finlandia sebesar 94%. Di Nigeria, sebanyak 68,8% mahasiswa mengalami dismenore pada tahun 2022, yang sebagian besar dikaitkan dengan rendahnya aktivitas fisik. Di kawasan Asia Tenggara, khususnya di Malaysia, tercatat bahwa pada tahun 2022 sekitar 87,3% wanita usia 18 hingga 30 tahun menderita dismenore primer, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok usia 21 hingga 23 tahun. Mayoritas kasus ini disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat (Noviana, 2024). Prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 64,25%, yang terdiri dari 54,89% kasus dismenore primer dan 69,36% dismenore sekunder. Secara umum, insiden dismenore berkisar antara 40–80%, dan sekitar 20–25% wanita mengalami nyeri menstruasi berat hingga tidak tertahankan (Ernita, 2022). Prevalensi dismenore di Provinsi Banten tahun 2024 mencapai 84,9% dan di Kabupaten Pandeglang tercatat tahun 2024 sebesar 60%. Prevalensi remaja dismenore tahun 2024 di wilayah kerja Puskesmas Pandeglang yaitu 5,1% (Dinkes Kabupaten Pandeglang, 2024).

Dismenore merupakan nyeri yang muncul selama menstruasi, yang disebabkan oleh kontraksi otot uterus akibat peningkatan kadar prostaglandin $F2\alpha$ dalam darah menstruasi. Peningkatan prostaglandin ini memicu hiperaktivitas rahim dan menimbulkan rasa nyeri, terutama di area panggul. Kadar prostaglandin pada setiap wanita berbeda, dan pada wanita yang mengalami dismenore, kadarnya bisa mencapai 5 hingga 13 kali lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak mengalaminya (Lusiyana, 2024).

Jenis dismenore yaitu dismenore primer adalah nyeri haid yang tidak disebabkan oleh kelainan anatomi atau infeksi pada organ reproduksi. Jenis ini umumnya muncul beberapa waktu setelah menarche (haid pertama), biasanya sekitar 12 bulan atau lebih, dan sering dialami oleh remaja perempuan di bawah usia 20 tahun. Rasa nyeri biasanya muncul pada hari pertama atau kedua menstruasi. Dismenore sekunder yaitu disebabkan oleh gangguan atau kelainan pada organ di dalam rongga panggul, seperti endometriosis, mioma, atau penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim (IUD). Dismenore jenis ini lebih jarang terjadi pada remaja, dan umumnya dialami oleh wanita berusia sekitar 25 tahun ke atas. Dari seluruh kasus nyeri haid pada remaja putri, sekitar 75% termasuk dalam kategori dismenore primer (Lusiyana, 2024).

Dampak jangka pendek dismenore pada remaja yaitu tidak masuk sekolah dan remaja terganggu kegiatan kesehariannya mengerjakan tugas karena nyeri haid (Susaningtyas, 2023). Dismenore memiliki dampak jangka panjang pada remaja seperti endometriosis bisa tidak terdiagnosis dan menimbulkan komplikasi seperti perlengketan organ atau infertilitas. (Siagian & Mariyana Ritonga, 2021).

Berdasarkan Surmiasih & Ningrum, P. (2019) secara umum penanganan nyeri dismenore terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan far-makologis dan nonfarmakologis. Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan cara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan analgetik, pemberian Vitamin E, terapi hormonal, obat nesteroid prostaglandin dan juga non farmakologi dengan cara akupuntur, minum air kelapa hijau, message atau terapi Mozart dan relaksasi, minum jamu kunyit asam, air rebusan jahe, minum rebusan air kayu manis, terapi Vitamin E serta terapi murotal al-qur'an (Surmiasih, 2019).

Penatalaksanaan dismenorhea dapat dengan memberikan therapi non farmakologi seperti pemberian air rebusan jahe merah. Di Indonesia jahe merah dapat tumbuh hampir diseluruh wilayah. Budidaya tanaman herbal jahe merah banyak ditemukan di pulau Jawa, Sumatera, Kalimantan, dan beberapa pulau lainnya. Jahe merah dapat mengobati rasa nyeri saat menstruasi, karena jahe merah dapat menghangatkan tubuh, anti peradangan dan antinyeri yang dapat menghambat kerja enzim dalam siklus siklooksigenase sehingga dapat menghambat pelepasan enzim tersebut menuju prostaglandin yang menyebabkan terjadinya inflamasi. Selain itu jahe merah juga dapat menghambat terjadinya kontraksi pada uterus yang dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi (Siagian & Mariyana Ritonga, 2021).

Pemberian minuman jahe terbukti berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan (Apryanti et al., 2025). Jahe merah termasuk salah satu minuman herbal yang berkhasiat meredakan nyeri menstruasi karena memiliki efek antiinflamasi. Mekanismenya bekerja dengan menghambat aktivitas enzim dalam siklus cyclooxygenase, sehingga mencegah pelepasan enzim yang berperan dalam pembentukan prostaglandin zat yang memicu terjadinya peradangan dan nyeri (Siagian & Mariyana Ritonga, 2021).

Penelitian Reni Apiyanti et al (2025) diperoleh hasilnya remaja putri yang mengalami dismenore yang diberikan minuman jahe mengalami penurunan intensitas nyeri pada hari ke-5 dengan skala 1,1,0 dan 0 (Apryanti et al., 2025). Menurut Hartika Samgryce Siagian (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa minuman jahe merah dapat mengurangi nyeri dismenorea sesuai dengan persentase penelitian sebanyak 29 mahasiswi dengan persentase (69,0%), ada pengaruh minuman jahe dengan penurunan nyeri haid/dismenore (Siagian & Mariyana Ritonga, 2021).

Penatalaksanaan dismenorhea dapat dengan memberikan therapi non farmakologi seperti pemberian air rebusan asam jawa. Minuman asam jawa di buat dari asam yang biasa untuk memasak. Bukan hanya itu saja tanaman yang hidup di daerah tropis ini juga bisa digunakan sebagai ramuan herbal yang dapat menyebabkan berbagai penyakit. Manfaat asam jawa dapat merangsang produksi hormon progesteron yang dihasilkan oleh korpus luteum jaringan kelenjar di ovarium setelah pelepasan sel telur setiap bulan dalam jumlah yang stabil. Kestabilan hormon progesteron ini berperan dalam mengurangi ketegangan pada leher rahim, karena dapat menghambat pembentukan prostaglandin selama proses peluruhan endometrium dan awal keluarnya darah menstruasi, sehingga asam jawa dapat membantu meredakan kontraksi otot rahim yang menyebabkan nyeri (Tania et al., 2023). Berdasarkan penelitian Tania et al (2023) hasil penelitian menunjukkan bahawa air rebusan asam jawa dan jahe merah efektif dalam menurunkan nyeri dismenoredengan nilai Sig(2-tailed) adalah 0,000 ($p < 0,05$) (Tania et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Pandeglang pada bulan Januari sampai Mei 2025 diperoleh data remaja putri dengan dismenorhea sebanyak 32 kasus. Hasil data dari Puskesmas Pandeglang terjadi peningkatan kasus dismenorhea pada remaja putri, harus ada upaya untuk penurunan dismenorhea, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Dan Air Rebusan Asam Jawa Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorhea Pada Remaja Putri Di Puskesmas Pandeglang".

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus (*Study Case Literature Review/SCLR*), yang bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas pemberian air rebusan jahe merah dan air rebusan asam jawa terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di Puskesmas Pandeglang tahun 2025.

Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri yang mengalami dismenore primer dan melakukan kunjungan ke Puskesmas Pandeglang tahun 2025. Sampel penelitian berjumlah empat remaja putri yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi:

- 1) Remaja putri usia 15 tahun yang mengalami dismenore primer dengan skala nyeri 5 (NRS).
- 2) Dapat berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*.

Kriteria eksklusi:

- 1) Remaja dengan komplikasi atau kelainan pada rahim.
- 2) Responden yang tidak menyelesaikan intervensi selama tiga hari berturut-turut.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- 1) Lembar observasi pelaksanaan intervensi dan hasil evaluasi penurunan tingkat nyeri.
- 2) Skala *Numeric Rating Scale (NRS)*, yaitu alat ukur intensitas nyeri dengan rentang nilai 0–10, di mana 0 berarti tidak nyeri dan 10 berarti nyeri sangat hebat. Pengukuran dilakukan pada hari ke-1, ke-2, dan ke-3 menstruasi setelah intervensi.

Data dianalisis secara deskriptif kualitatif, dengan menelaah perubahan skor nyeri (*NRS*) dari masing-masing responden berdasarkan hasil observasi dan wawancara. Analisis dilakukan dengan: Mengidentifikasi pola penurunan tingkat nyeri setiap hari, Membandingkan efektivitas antara pemberian air rebusan jahe merah dan air rebusan asam jawa, Menarik kesimpulan berdasarkan perbandingan hasil observasi dan referensi dari literatur terdahulu.

Penelitian ini telah memperoleh izin dari Universitas Indonesia Maju dan Puskesmas Pandeglang serta memperhatikan prinsip etik penelitian: *Informed Consent, Anonymity, Confidentiality, Voluntary Participation*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Asuhan Kebidanan yang diberikan intervensi Air Rebusan Jahe Merah

Tabel 1. Hasil Asuhan Kebidanan yang diberikan intervensi Air Rebusan Jahe Merah (Responden 1 dan 2)

Remaja Dismenore	Diberikan Intervensi Air Rebusan Jahe Merah					
	Responden 1			Responden 2		
	Haid hari ke 1	Haid hari ke 2	Haid hari ke 3	Haid hari ke 1	Haid hari ke 2	Haid hari ke 3
NRS	Skor 5	Skor 2	Skor 0	Skor 5	Skor 2	Skor 0

Dari tabel tersebut diperoleh bahwa terdapat penurunan nyeri dismenorhea dari hasil asuhan kebidanan pada remaja putri dengan dismenore yang di berikan intervensi air rebusan jahe merah. Responden 1 yang di berikan intervensi air rebusan jahe merah pada kunjungan 1 di hari pertama menstruasi diperoleh nyeri dismenore dengan skala 5, pada kunjungan ke 2 di hari ke 2 menstruasi

terdapat penurunan intensitas nyeri menjadi skor 2 dan pada kunjungan ke 3 saat haid hari ke 3 responden 1 sudah tidak mengalami nyeri dismenore lagi dengan skala 0 (tidak ada nyeri). Responden 2 yang di berikan intervensi air rebusan jahe merah pada kunjungan 1 di hari pertama menstruasi diperoleh nyeri dismenore dengan skala 5, pada kunjungan ke 2 di hari ke 2 menstruasi terdapat penurunan intensitas nyeri menjadi skor 2 dan pada kunjungan ke 3 saat haid hari ke 3 responden 1 sudah tidak mengalami nyeri dismenore lagi dengan skala 0 (tidak ada nyeri). Responden 1 dan 2 yang diberikan intervensi air rebusan jahe merah evaluasi ke 1 pada saat haid hari ke 1 dengan skala nyeri 5, kemudian evaluasi ke 2 pada saat haid hari ke 2 terdapat penurunan intensitas nyeri menjadi skor 2 dan dilakukan evaluasi ke 3 saat haid hari ke 3 semua semua sudah tidak mengalami nyeri dismenore lagi dengan skala 0 (tidak ada nyeri). Dapat di simpulkan dari responden 1 dan 2 yang di berikan intervensi air rebusan jahe merah pada evaluasi ke 1, ke 2, ke 3 terjadi penurunan tingkat dismenorhea dari skala nyeri/skor 5 menjadi 0 (tidak ada nyeri).

Dismenorhea didefinisikan sebagai nyeri pada saat haid. Istilah Dismenorhea (*dysmenorrhea*) berasal dari kata dalam bahasa Yunani kuno (*Greek*) kata tersebut berasal dari *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal, meno yang berarti bulan; dan *rrhea* yang berarti aliran atau arus. Secara singkat Dismenorhea dapat didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang mengalami nyeri (Nurrahimah et al., 2025). Dismenorhea disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon prostaglandin yang terjadi akibat menurunnya kadar hormon estrogen dan progesteron. Ketidakseimbangan ini memicu kontraksi otot rahim yang kemudian menimbulkan rasa nyeri (Nurrahimah et al., 2025).

Jahe merah adalah tumbuhan herbal empon-empon yang banyak manfaatnya, dapat dijadikan minuman herbal yang bisa mengatasi Dismenorhea dan anti inflamasi. Tanaman herbal jahe banyak ditemukan di pulau Jawa, Sumatera, Kalimantan, dan beberapa pulau lainnya (Siagian & Mariyana Ritonga, 2021). Kandungan kimia jahe merah mengandung zingeron, minyak atsiri, gingerol, shogaol, oleoresin, pati, serat dan Vitamin (Kementan, 2023). Kandungan minyak atsiri pada jahe merah lebih tinggi dibandingkan jahe jenis lainnya (Muhriyanil et al., 2022). Menurut Hartika Samgryce Siagian (2021) air rebusan jahe dapat menghambat terjadinya kontraksi pada rahim yang mengakibatkan Dismenorhea. Cara kerja jahe merah mengatasi dismnore yaitu dengan menghambat enzim di dalam siklus *cyclooxygenase* sehingga menghambat pelepasan enzim tersebut menuju prostaglandin yang menyebabkan inflamasi (Siagian & Mariyana Ritonga, 2021).

Hasil penelitian Naomi Christina Hutabarat (2021) diperoleh hasil t test menjadi sebanyak 24,106 dalam df 19 dengan tingkat relevan (p) 0,000 yang artinya ada pengaruh pemberian air rebusan jahe terhadap penurunan Dismenorhea (Hutabarat Cristina Naomi, 2021). Berdasarkan penelitian Wiwin Lestari (2023) setelah pemberian rebusan jahe merah, rata-rata tingkat Dismenorhea menurun menjadi 1,65 dengan standar deviasi 0,484, di mana skor nyeri berkisar antara 1 hingga 2 (keduanya termasuk dalam kategori nyeri ringan), nilai p sebesar 0,000 ($p < \alpha 0,05$) sehingga terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat nyeri dismenorhea sebelum dan sesudah pemberian jahe merah (Lestari, 2023). Penelitian yang dilakukan menggunakan intervensi air rebusan jahe merah sejalan dengan teori dan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan ada pengaruh pemberian air rebusan jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

Peneliti berpendapat bahwa kondisi awal nyeri haid pada responden berada pada tingkat yang relatif serupa, sehingga penurunan nyeri yang tampak setelah dilakukan intervensi dapat dihubungkan dengan konsumsi air rebusan jahe merah. Kandungan aktif dalam jahe merah, seperti gingerol dan shogaol, diduga berperan penting karena memiliki efek antiinflamasi serta dapat menghambat pembentukan prostaglandin, sehingga menurunkan intensitas nyeri dismenore. Peneliti juga berasumsi bahwa respons tiap individu terhadap intervensi tersebut cenderung seragam, sehingga hasil penelitian mampu merepresentasikan efektivitas air rebusan jahe merah pada remaja putri dengan keluhan dismenore. Oleh karena itu, pemberian air rebusan jahe merah dinilai sebagai pilihan

terapi nonfarmakologis yang potensial dan efektif dalam mengurangi nyeri haid, sejalan dengan teori fisiologis maupun hasil penelitian terdahulu.

2) Asuhan Kebidanan yang diberikan intervensi Air Rebusan Asam Jawa

Tabel 2. Hasil Asuhan Kebidanan yang Diberikan Intervensi Air Rebusan Asam Jawa (Responden 4 dan 5)

Remaja Dismenore	Diberikan Intervensi Air Rebusan Air Asam Jawa					
	Responden 3			Responden 4		
	Haid hari ke 1	Haid hari ke 2	Haid hari ke 3	Haid hari ke 1	Haid hari ke 2	Haid hari ke 3
NRS	Skor 5	Skor 3	Skor 0	Skor 5	Skor 3	Skor 0

Dari tabel 2 tersebut diperoleh bahwa terdapat penurunan nyeri dismenorhea dari hasil asuhan kebidanan pada remaja putri dengan dismenore yang di berikan intervensi air rebusan asam jawa. Responden 3 yang di berikan intervensi air rebusan asam jawa pada kunjungan 1 di hari pertama menstruasi dimana responden tersebut belum diberikan intervensi air rebusan asam jawa diperoleh nyeri dismenore dengan skala 5, evaluasi ke 2 pada saat haid hari ke 2 terdapat penurunan intensitas nyeri menjadi skor 3 dan evaluasi ke 3 saat haid hari ke 3 sudah tidak mengalami nyeri dismenore lagi dengan skala 0 (tidak ada nyeri). Responden 4 yang di berikan intervensi air rebusan asam jawa pada kunjungan 1 di hari pertama menstruasi dimana responden tersebut belum diberikan intervensi air rebusan asam jawa diperoleh nyeri dismenore dengan skala 5, evaluasi ke 2 pada saat haid hari ke 2 terdapat penurunan intensitas nyeri menjadi skor 3 dan evaluasi ke 3 saat haid hari ke 3 sudah tidak mengalami nyeri dismenore lagi dengan skala 0 (tidak ada nyeri). Responden 3 dan 4 yang diberikan intervensi air rebusan asam jawa evaluasi ke 1 pada saat haid hari ke 1 dengan skala nyeri 5, kemudian evaluasi ke 2 pada saat haid hari ke 2 terdapat penurunan intensitas nyeri menjadi skor 3, dan evaluasi ke 3 saat haid hari ke 3 semua semua sudah tidak mengalami nyeri dismenore lagi dengan skala 0 (tidak ada nyeri). Dapat di simpulkan dari responden 3 dan 4 yang di berikan intervensi air rebusan asam jawa pada evaluasi ke 1, ke 2, ke 3 terjadi penurunan tingkat dismenorhea dari skala nyeri/skor 5 menjadi 0 (tidak ada nyeri).

Dismenorhea primer merupakan nyeri menstruasi yang intens namun tidak disebabkan oleh kondisi patologis yang dapat diidentifikasi. Jenis Dismenorhea ini umumnya terjadi pada wanita yang mengalami ovulasi dan belum pernah hamil (Noviana, 2024). Dismenorhea primer yaitu nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi tanpa disertai adanya kelainan atau penyakit pada panggul (Anisa Candra Rini Fadhilah, 2025). Dismenorhea primer penyebabnya karena proses kontraksi rahim tanpa penyakit lain. Dismenorhea primer yaitu penyebabnya berasal dari psikis(konstitusionil: anemia, kelelahan, TBC), (obstetric: cervic sempit, hyperanteflexio, retrolexio), endokrin (peningkatan kadar prostaglandin, hormon steroid seks, kadar vasopresin tinggi). Faktor endokrin yakni terdapat sakit haid karena kontraksi uterus tidak normal. Faktor prostaglandin merupakan sakit haid terjadi karena adanya peningkatan pengeluaran prostaglandin dari uterus saat haid. Sehingga pendapat itu yang mendasari bahwa pengobatan dismenorhea dapat dengan menggunakan antiprostaglandin yang berfungsi meredakan rasa sakit/nyeri saat haid (Susaningtyas, 2023).

Gejala umum Dismenorhea primer adalah nyeri yang dimulai pada awal menstruasi. Terkadang gejala nyeri ini bisa berlangsung lebih dari sehari namun jarang melebihi 72 jam atau Dismenorhea terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi(Putri Amalia et al., 2023). Gejala yang terjadi pada dismenorhea yaitu adanya rasa nyeri, adanya kram perut bagian bawah menjalar ke punggung dan paha serta kemaluan. Adanya rasa sakit dimulai saat menstruasi atau sebelum

menstruasi kemudian nyeri yang sangat hebat dalam waktu 24 jam. Dismenorehea diikuti dengan tanda dan gejala PMS yaitu BAK sering, mual serta muntah, diare, pusing, adanya rasa nyeri pada punggung, menggigil, dan sakit payudara, kemudian juga kadang ada rasa depresi serta ketidakstabilan (Yusri et al., 2020).

Air rebusan asam jawa adalah cairan hasil perebusan daging asam jawa dengan air, digunakan secara tradisional untuk keperluan medis/herbal (Farida et al., 2023). Pohon asam jawa (*Tamarindus indica L*) termasuk tanaman tahunan berukuran besar dengan tinggi yang dapat mencapai sekitar 25 m dan diameter batang di bagian pangkal bisa hingga 2 meter. Batangnya berwarna coklat keabuan dan memiliki pola beralur vertical. Daun dari tanaman ini berbentuk lonjong menyempit, tersusun dalam 8 hingga 18 pasang, berukuran sekitar 12,32 x 3,11 cm, memiliki tepi yang rata, dengan pangkal daun yang miring dan membulat, serta ujung daun yang bulat hingga sedikit berlekuk. Daun muda berwarna putih (Tania et al., 2023).

Manfaat asam jawa dapat membantu meredakan nyeri, dan sudah ada penelitian yang menunjukkan bahwa buah asam jawa memiliki efek analgesik. Kandungan flavonoid pada asam jawa berperan dalam mengurangi peradangan. Selain itu, anthocyanin yang terdapat di dalamnya memiliki efek yang sebanding dengan obat antiinflamasi non-steroid dalam menurunkan rasa nyeri, yaitu dengan membantu mengurangi ketegangan otot sehingga dapat mengurangi kram pada miometrium saat menstruasi (Muhriyanil et al., 2022). Asam jawa mengandung bahan aktif yaitu anthocyanin yang menghambat reaksi cyclooxygenase (COX) yang menghasilkan prostaglandin sehingga menyebabkan nyeri (Romlah, 2024). Buah asam jawa mengandung tanin, saponin, seskuiterpen, alkaloid dan flobotamin untuk mengurangi pergerakan sistem sensorik (Noya & K., 2023) Asam jawa berfungsi untuk merangsang produksi hormon progesteron yang dihasilkan oleh jaringan ikat pada kelenjar ovarium (corpus luteum) setelah proses pelepasan sel telur matang setiap bulan, dengan jumlah yang tetap (Tania et al., 2023). Kestabilan hormon progesteron ini berperan dalam mengurangi ketegangan pada mulut rahim karena dapat menghambat pembentukan prostaglandin saat terjadinya peluruhan endometrium dan keluarnya darah haid pertama, sehingga dapat membantu meredakan kontraksi otot rahim, dan kandungan dalam asam jawa dapat memperlancar proses peluruhan endometrium saat menstruasi, meningkatkan aliran darah ke rahim, serta mencegah terjadinya peningkatan kontraksi pada otot uterus (Tania et al., 2023).

Berdasarkan dari hasil penelitian Mardiana, Baiq Fina Farlina (2021) penelitian menggunakan metode pre eksperimen design (*one group pre and post test design*) dengan melakukan intervensi pemberian rebusan air asam jawa selama 3 hari dan dilakukan evaluasi penurunan nyeri hari ke 1, ke 2 dan hari ke 3 menstruasi dengan hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan pemberian air rebusan asam jawa terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri (Mardiana, Baiq Fina Farlina, 2021). Evaluasi dilakukan setelah 2 jam diberikan intervensi air (Utami Prasetyowati, 2024). Penelitian Tania et al (2023) diketahui penelitian dilakukan menggunakan *quasy experiment design* dengan rancangan penelitian *two group pre test and post test design*, Instrumen penelitian menggunakan Numerical Rating Scale (NRS) untuk mengukur penurunan rasa nyeri (Tania et al., 2023)

Asumsi peneliti mengenai adanya pengaruh air rebusan asam jawa terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri yaitu bahwa senyawa aktif yang terkandung dalam asam jawa, seperti flavonoid, polifenol, dan asam organik, memiliki sifat antiinflamasi serta analgesik yang dapat membantu menghambat produksi prostaglandin penyebab kontraksi rahim berlebihan. Dengan berkurangnya prostaglandin, intensitas nyeri menstruasi dapat menurun. Peneliti juga berasumsi bahwa respon tiap individu terhadap konsumsi air rebusan asam jawa relatif seragam, sehingga dapat dianggap sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi keluhan dismenore pada remaja putri.

3) Perbedaan pengaruh antara yang diberikan air rebusan jaeh merah dan yang diberikan air rebusan asam jawa terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorhea pada remaja putri di Puskesmas Pandeglang tahun 2025

Tabel 3. Lembar Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan antara Responden 1 dan 2 dengan Responden 3 dan 4

Remaja	Diberikan Intervensi Air rebusan jaeh merah (Responden 1)			Diberikan Intervensi Air rebusan jaeh merah (Responden 2)		
	Haid Hari ke 1	Haid Hari ke 2	Haid Hari ke 3	Haid Hari ke 1	Haid Hari ke 2	Haid Hari ke 3
Dismenorhea	NRS Skor 5	NRS Skor 2	NRS Skor 0	NRS Skor 5	NRS Skor 2	NRS Skor 0
Remaja	Diberikan Air Rebusan Asam Jawa (Responden 3)			Diberikan Air Rebusan Asam Jawa (Responden 4)		
	Haid Hari ke 1	Haid Hari ke 2	Haid Hari ke 3	Haid Hari ke 1	Haid Hari ke 2	Haid Hari ke 3
Dismenorhea	NRS Skor 5	NRS Skor 3	NRS Skor 0	NRS Skor 5	NRS Skor 3	NRS Skor 0
Perbedaan Skor NRS	Sama	Selisih 1, yang diberikan air rebusan jaeh lebih efektif menurunkan nyeri dismenorhea dibandingkan yang diberikan air rebusan asam jawa	Sama	Sama	Selisih 1, yang diberikan air rebusan jaeh lebih efektif menurunkan nyeri dismenorhea dibandingkan yang diberikan air rebusan asam jawa	Sama

Berdasarkan tabel 3 diperoleh perbedaan waktu penurunan tingkat nyeri dismenorhea pada remaja putri. Pada evaluasi pertama skor NRS responden 1 dan 2 (yang diberikan intervensi air rebusan jaeh merah) dan 3 dan 4 (yang diberikan intervensi air rebusan asam jawa) sama yaitu dengan skor NRS 5, pada evaluasi ke 2 responden 1 dan 2 yang diberikan intervensi air rebusan jaeh merah skor NRS 2 sedangkan pada reponden 3 dan 5 yang diberikan air rebusan asam jawa skor NRS 3, maka diketahui adanya perbedaan skor NRS sehingga yang diberikan intervensi air rebusan jaeh merah lebih efektif mengalami penurunan nyeri dismenorhea dibandingkan dengan yang diberikan intervensi air rebusan asam jawa. Pada evaluasi ke 3 skor NRS antara responden 1 dan 2 (yang

diberikan intervensi air rebusan jahe merah) dan responden 3 dan 4 (yang diberikan intervensi air rebusan asam jawa) sama yaitu dengan skor NRS 0 (sudah tidak nyeri lagi).

Berdasarkan penelitian Wiwin Lestari (2023) diketahui rata-rata tingkat dismenore pada remaja putri sebelum mengonsumsi air rebusan jahe merah (*Zingiber officinale*) adalah 3,65 dengan standar deviasi sebesar 0,716, dengan skor nyeri terendah 3 (kategori nyeri ringan) dan tertinggi 5 (kategori nyeri sedang). Setelah pemberian rebusan jahe merah, rata-rata tingkat dismenore menurun menjadi 1,65 dengan standar deviasi 0,484, di mana skor nyeri berkisar antara 1 hingga 2 (keduanya termasuk dalam kategori nyeri ringan). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian jahe merah, dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < \alpha$ 0,05) (Lestari, 2023). Hasil penelitian Muhriyani, Erika, Jumaini (2022) menunjukkan adanya penurunan intensitas dismenore pada kelompok eksperimen setelah diberikan air rebusan jahe merah dengan air rebusan asam jawa dengan p valuei $(0,000) < \alpha$ (0,05). Sehingga rebusan jahe merah dengan asam jawa efektif untuk menurunkan intensitas dismenore (Muhriyanil et al., 2022). Sejalan dengan penelitian Tania, B., Luthfi, A., & Apriza. (2023) menunjukkan bahawa air rebusan asam jawa dan jahe merah efektif dalam menurunkan nyeri dismenore dengan nilai Sig (2-tailed) adalah 0,000 ($p < 0,05$).

Asumsi peneliti pada kondisi awal responden memiliki kondisi awal yang setara, ditunjukkan dengan skor nyeri (NRS) yang sama pada evaluasi pertama. Peneliti berasumsi bahwa perbedaan penurunan tingkat nyeri yang terjadi pada kelompok intervensi air rebusan jahe merah dan kelompok intervensi air rebusan asam jawa sepenuhnya dipengaruhi oleh perlakuan yang diberikan, tanpa adanya pengaruh dari faktor luar seperti kondisi psikologis, lingkungan, maupun penggunaan obat lain. Selain itu, peneliti juga mengasumsikan bahwa respon setiap individu dalam kelompok yang sama relatif homogen, sehingga penurunan skor NRS dapat dianggap mewakili efektivitas intervensi. Dengan demikian, efektivitas diukur berdasarkan kecepatan penurunan nyeri, dan dari hasil evaluasi diketahui bahwa air rebusan jahe merah lebih efektif dalam menurunkan nyeri dismenore dibandingkan dengan air rebusan asam jawa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa baik air rebusan jahe merah maupun air rebusan asam jawa sama-sama efektif menurunkan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri. Responden yang mengonsumsi air rebusan jahe merah dan air rebusan asam jawa sebanyak 200 ml satu kali sehari selama tiga hari pada awal menstruasi mengalami penurunan skor nyeri dari NRS 5 menjadi NRS 0 (tidak ada nyeri) pada hari ketiga. Namun, terdapat perbedaan waktu penurunan nyeri antara kedua intervensi tersebut, di mana responden yang diberikan air rebusan jahe merah menunjukkan penurunan nyeri lebih cepat pada evaluasi kedua dengan skor NRS 2, dibandingkan dengan responden yang mengonsumsi air rebusan asam jawa yang masih berada pada skor NRS 3 pada evaluasi kedua. Dengan demikian, air rebusan jahe merah terbukti lebih efektif dalam mempercepat penurunan tingkat nyeri dismenorea primer dibandingkan dengan air rebusan asam jawa.

DAFTAR PUSTAKA

Anisa Candra Rini Fadhilah, E. S. F. (2025). Efektifitas Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Skala nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 2 Karawang. *Jurnal Mahesa*, 5, 1858–1868. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i5.17076>

- Apryanti, R., Ciptiasrini, U., Lisca, S. M., & Winata, N. P. (2025). *Efektivitas Minuman Jahe Merah Dan Kinesio Tape Dalam Mengatasi Disminore Ringan Pada Remaja Putri Di Klaster 2 Upt Puskesmas Banjar Kabupaten Pandeglang Tahun. 6*, 1507–1521.
- Farida, F., Sari, F. K., Nabawiyah, H., Istiqomah, A., & Fathimah, F. (2023). Air Asam Jawa (*Tamarindus indica* L.) Dapat Menurunkan Kadar Kolesterol Mahasiswa Pascasarjana Universitas Darussalam Gontor. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.21580/ns.2023.7.1.7258>
- Hutabarat Cristina Naomi, K. S. A. K. (2021). Efektifitas Air Rebusan Jahe terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswa Universitas Triatma Mulya. *Jurna; Well Being*, 6(2), 106–115.
- Lestari, W. (2023). *Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di Mts Darul Falah Kabupaten Lampung Utaratahun 2023*. Malahayati.
- Lusiyana, F. H. (2024). *Efektivitas Pemberian Vitamin E Dan Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Intensitas Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Puskesmas Cadasari Pandeglang Tahun 2024*. 134(2), 134–140.
- Mardiana, Baiq Fina Farlina, A. R. (2021). *Pengaruh Pemberian Rebusan Asam Jawa terhadap Intensitas Dismenorea Remaja Putri di SMAN 1 Sukamulia*.
- Muhriyanil, Erika, & Jumaini. (2022). Pengaruh Pemberian Kombinasi Rebusan Jahe Merah Dengan Asam Jawa Terhadap Intensitas Dismenore. *Jurnal Medika Hutama*, 03(04), 2898–2904.
- Noviana. (2024). *Gambaran Tingkat Pngetahuan Remaja Putri tentang Dismenorea dan Cara Mengatasi Dismenorea pada Kelas XI SMK Negeri 3 Kota Palangkaraya* (Vol. 15, Issue 1). Pokiteknik Kesehatan Palngkaraya.
- Noya, F., & K., M. F. L. (2023). Implementasi Pemberian Edukasi Cara Membuat Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(5), 4253. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i5.16888>
- Nurrahimah, C., Herdiani, I., & Rosnawanty, R. (2025). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore pada Remaja di Madrasah Aliyah Argayasa Ciamis*. 141–148. <https://doi.org/10.35568/7wam5433>
- Putri Amalia, R., Dinengsih, S., & Kundaryanti, R. (2023). Pemberian Minum Kunyit Asam terhadap Dismenore pada Wanita Usia Subur. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*, 9(2), 100–109. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v9i2.1681>
- Romlah, S. N. (2024). Ajaku (asam jawa, jahe, kunyit) dalam meredakan disminorea pada remaja 1 6. *Semlitmas*, 1(1), 158–163.
- Siagian, H. S., & Mariyana Ritonga. (2021). Pengaruh Minuman Jahe Merah (*Zingiber Offcinale* Roscoe Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Di Program Studi S1 Farmasi Universitas Imelda Medan. *JIFI (Jurnal Ilmiah Farmasi Imelda)*, 5(1), 11–15. <https://doi.org/10.52943/jifarmasi.v5i1.622>
- Susaningtyas, V. (2023). *Pengaruh Pemberian Vitamin E Dan Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Puskesmas Majasari Tahun 2023*. Universitas Indonesia Maju.
- Tania, B., Luthfi, A., & Apriza. (2023). Perbandingan Efektivitas Pemberian Air Rebusan Asam Jawa dan Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 2523–2534.
- Yusri, Zaki, A., & Diyan. (2020). Menstruasi. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.